

賭博之害

吾國習俗。常以賭博消閒。官吏四民。無人不學。無處不行。不論親友會談。舟車偶集。皆以此爲樂事。往往自晨至晚。自夜達明。廢寢忘食。不洗不梳。拋棄正經。忘懷百事。同坐見有不肯賭博之士。人反笑之。以爲迂闊。此風盛行。男女並沾。使全國之民。成爲賭博社會。實是最可悲之現象。國勢之不振。民德之不昌。賭博實爲此中毒根。聞西國有識之士。稱中華爲賭博之國。且言政治腐敗之原因。皆由賭博之毒深。中人心。故有種種不堪之現象。凡我國民。一聞此言。卽宜大發憤激。定志改革惡習。掃除此牢不可破之毒害。庶幾全國氣象爲之一新。而後社會可以進步。今將賭博之害。略說一番。以助世人之猛省。

(一) 費光陰。常見賭博之人。擲骰弄牌。晝夜不止。飲食俱忘。別件事體皆無心幹辦。而獨沉溺於此。不知光陰爲人生之至寶。萬般事業。賴此爲根基。今乃不知愛惜。浪擲於無用之地。豈不罪過。如其人能將此番光陰。用於學問。則可成佳士。用於營業。則可成鉅商。用於農工。亦可利達。今用於賭博。非徒無益。反有大害。少年子弟。益宜速悟。斬斷此惡。期成大業。

(二) 損精神。賭博之時。其心最專。其神最旺。無非注意於奪人之財。占人之利。

人作平常正業。數時之後。自能休息。惟賭博則連日連夜。不知疲倦。並非其人格外健壯。但因全身之精神。一時提起。盡力消耗。所以最傷身體。老於賭博之人。其精神盡已消耗。加以飲食失時。寒暑失宜。時或小得便宜。卽高興異常。時或墮人術中。卽不勝忿恨。驟喜驟怒。皆爲致病之由。吾人好好元氣。用於正途。惟恐不足。何苦自殘自剝。終至不可救藥之地位。奉勸世人。勿自棄有用之精神。於此無益之閑事。

(三)耗資財。好賭之人。無不思勝。一次失敗。以爲下次可以復贏。漸入迷途。終無止步。豈知賭場中人。靠賭爲生。狡詐百出。計謀千端。決不使人占著好處。反欲你傾囊倒橐。方肯罷手。人到其中。想得財利。真是大愚不靈。想差主見。至於朋友來往。逢場作戲。無論誰勝誰敗。皆須耗飲食之資。油燭之費。全不生利。只有耗財賭博之人。本思求利。今透底一想。可知全是空虛。又何苦如此。況且輸錢原屬落空。卽使贏得朋友之錢。亦是不義之財。與盜竊所得。更無分別。人雖無恥。亦不甘居盜賊之名。而今乃巧取人財。暗喪天良。於心安否。吾願世人子細思想。速速回頭。

(四)誤正業。人生世上。各有正務。一受賭迷。遂至放棄。卽使勉強作事。其在執

業之時。心思不能安靜。一味思想賭博之興趣。惟求草草完了。便可偷閑。重決輸贏。所以少年子弟。一染賭博之習。其所營之業。無問高低。無不失敗。如依人作事。則遲早爲人辭歇。自立事業。亦終歸無成。如不肯改絃易轍。盡革舊習。其人終入下流。困苦流離。無人可惜。

(五)壞心術。嗜賭之人。心中道德思想。日見消亡。行善能力。日見減削。自己失掉尊重之心。人家看他一文不值。端人正士。不願往來。心術愈弄愈壞。全人被賭博之癖纏住。更無氣力。舉行正事。家庭之間。失去天性。父母之命。不聽。妻子之言。不理。子女之苦。不顧。家境不問如何。只知自適其意。若無錢供其賭博。則傾家蕩產。典飾賣衣。亦所不恤。家人忍飢受寒。宛如不見不聞。其是非之心。蕩然無存。惻隱之心。全行消滅。滅性害理。無物可比。旁人觀之。十分歎惜。而陷溺其中者。仍毫不覺悟。天下可悲可恨之事。莫甚於此。

(六)叢罪惡。賭博又爲衆罪之根。凡爲賭者。無不說謊。因其存心欺騙。專圖私利也。賭博之習既深。自己資財每恨不足。於是偷盜之心。從之而生。或擅取東家之物。或暗虧同伴之財。其初原想賭局一勝。即可歸還。不知此種希望。盡屬虛空。一旦事破。身敗名裂。西國善士詳細調查獄中之犯人。大半因於賭博。又

考究短見者之數目。知因賭博而自殺者。爲數最多。如此大惡之事。吾人豈可作爲尋常消閑之具。

賭博之習。多在少年沾染。一有此好。極難改革。自重之士。賭博之地勿走。賭博之人勿近。每日勤務正業。不可閑蕩。如有暇時。則藉正當之遊戲。娛樂身心。商賈文人。終日多靜少動。宜以勞動身體之事。作爲消閑。如打球。弄拳。蕩舟。乘馬。皆屬合宜。最簡易者。每日步行五里至十里。將附近之名勝古蹟。街坊里巷。一熟悉。最是有益。否則養鳥種花。品樂唱曲。尙爲有益無損。以農工爲業者。終日勤動。身體困乏。則當用腦力以散心。如看書閱報。奏樂下棋。方爲有益。更進一步說。則人於正業之外。如有空閑。卽宜辦有益於人之好事。萬不可以賭博消閑。既害自己。又害他人。此外如賭東道。買彩票。賽馬。競舟等。皆爲賭博之類。一例均宜戒絕。我中國之人。若望國家興盛。必先將賭博之習剷除乾淨。否則他事雖然十分講究。亦屬枉然。

戒除邪淫

吾國風俗與世界各國比較起來。好處固有。不好之處亦多。內中有一件事。可稱最劣。而且關係極大。凡有心人均宜注意。卽淫邪污穢之風。流行民間是也。試在街上鄉間。留意衆人口唱之歌曲。大抵淫污不堪。又聽平人日常談話。時夾入邪穢之語。代代相傳。老小男女一例沿用。恬不爲怪。如遇二人爭鬧。則用極穢言語。互相辱罵。實爲天下各國所未有。古人說。言語是心之聲音。我等之語言。既如此污穢。則此心之不清潔。亦不待言矣。此心既壞。淫風遂盛。千百年來。損害國人之身心道德。不知多少。我等今日都知國富民強。爲中國救亡之要著。但若不將此淫邪之風。蕩滌乾淨。則富強毫無指望。所以各人皆宜立志向上。以整齊風俗。感化人心。爲要圖。

古時西方有羅馬國。地土極廣。人民極強。立國數百年之後。淫風漸盛。流行全國。將國民之身體德性。一齊傷損。剛在北方起了一等苗族。文化雖是不高。心性卻是清潔。所以剛健武勇。篤實誠懇。漸漸侵入羅馬。羅馬之兵。當初最稱善戰。此時卻敵不住。到底國度滅亡。百姓遭災。考其禍根。皆在邪淫爲害。吾人觀此。急當猛醒回頭。力圖風俗之正潔。邪淫之害。說之不盡。第一是害身體。世上許多惡毒之病。皆因淫邪之故而起。

且本身沾疾。又可傳染他人。蔓延不已。言之實可痛心。每見少年之士。平日品行端正。只因一時不慎。或爲劣友引導。偶然失足。終身受苦。心中無限愧悔。亦已無及。更有多數少年。身體柔弱。疾病牽纏。若能澈底根究。則可知亦由色情不制。妄自斷喪所制。不要論到別樣。卽心中妄動邪念。雖未見之實行。已足使人衰弱。因腦中常存幻想。卽使體內發生過量之精液。貽害身體。

第二是害腦力。邪淫之毒。不但衰弱身體。更能損壞心力。西國有專門考究顛狂之醫士。查得顛狂之病。大半由於色欲不節。常見少年有才有力。正可發憤爲雄。作一番事業。乃因貪戀邪淫。遂至壯年遭不治之疾。一生希望。皆付流水。天下可悲之事。無甚於此。卽使病不至此。但因存心卑污。時時尋求淫樂。心力暗中受損。一切重大事務。俱不能擔任。無論身執何業。皆不能出人頭地。在旁觀者。不料其終止於此。孰知其暗中犯罪。自減前程乎。奉勸有志少年。以立身遠大自期。不但淫邪之事。不可偶犯。卽淫邪之念。亦不可存。

第三是害子孫。吾人犯淫邪之惡。不但苦了自己。并且要害子孫。自淫邪而來之惡病。如梅毒。白濁之類。自先沾染家人。世界多少婦女。因丈夫之暗毒。終身患病。面黃肌瘦。不死不活。隨你延醫服藥。亦治不好。所生子女。往往不育。氣忿苦惱。不明其理。以爲風水不好。或是邪魔爲祟。那知都是爲父母的少年放縱。

之故。即使養大男。常帶暗疾。或是愚蠢不靈。或是衰弱早歿。老年父母。嗟嘆怨憤。如若當日自守。不犯邪淫。則可不至於此。奉勸世人。如要兒女長大健壯。伶俐。則當謹守此身。勿犯淫惡。

第四是害心。靈邪淫之害。在身體上顯出來的。尙是淺而易見。更大之害。乃損人之心靈。凡人一犯此罪。一而再。再而三。決不能自止。邪淫之勢力。正如一條鐵鍊。將其人縛住。心靈十分柔弱。雖已深悟已失。亦料到將來之危險。然竟無力可以改正。心爲一身之主。已作了此罪之奴。失了人之品格。見正人君子。暗地抱慚。對天上大主。羞愧無已。若不回頭。終必滅亡。回頭之法。全在依賴天神之能力。斬斷惡根。方可救藥。雖以前所行之果報。尙不能免。而以後身入正途。猶不失補救於萬一也。

戒除邪淫之法。約有六條。(一)少年之士。宜略知生殖衛生之理。及違背定律之危險。庶不至無知妄作。卽遇引誘在前。胸中亦有把握。(二)食物宜清潔。肉類香料易激獸慾。當少食。菸酒之類。全行戒絕。牀上被褥。不可太厚。太煖。日夜勤動。不稍偷閑。如有暇時。則宜運動肢體。(三)閒書小說。戒勿入目。行爲不端。喜說污語之人。勿與往來。常宜親近老成。以免惡人引誘。近今戲劇。多屬不正。以勿觀爲宜。(四)身體覺有變異不適之事。可告之長上。求其指示。不可隱匿。

以爲無妨。亦勿信報章廣告。妄服藥餌。(五)年至二十以上。宜作婚娶之計。揀選淑女。早成家室。(六)研究基督教真理。皈依基督。得天神之保護。凡少年男女。果能依得以上六條。則可免終身之悔。享無限之福。

各方志士。不但自己當守節。不犯淫。不二色。更宜糾合同志。改革風俗。其法約略如下。(一)在學校中。或開演說會。專爲少年講明守貞之重要與方法。(二)流通戒色室欲之書冊單張。上海聖教書會與青(三)結合社會。廣勸同志。勿娶妾。勿狎妓。(四)約同鄉里。禁絕銷燬。陷害少年之書畫。(五)勸導世人。救拔苦海女子。使之改業從良。并請求官吏。禁止販賣人口之惡習。嗚呼。吾國社會之墮落。日甚一日。全恃國中見道立志之人士。互相鼓舞。協力救援。伏望閱此文者。同來補助。勿袖手旁觀也。

7643K
1900a

菸酒宜戒

人生在世。免不了有嗜好。所以散心消閒。似乎亦是要緊。但嗜好當分別好歹。好的原是有益。歹的卻是有害。今見世人都好菸酒二項東西。實是無益有損。可惜大概人不去思想。看見人家喫。也就學着喫。喫。不知其中害處極大。在下要略說一番。望讀者因此醒悟。不再吸菸喫酒。

論到烟的種類。我國本有水旱菸。鼻菸。是數百年前從西洋傳進來的。以後中國自種自造。近來又有香烟。與雪茄烟。純從歐美運來。吸的人日見其多。暗中受了無量損失。吾人不可不猛省。吸烟的害處。一是耗費銀錢。譬如喫水旱烟。每日用十文錢。一年便是三千六百文。四十年便是一百四十四千。若把此錢省了。積蓄起來。可成一件事業。況且大概人喫烟的費。尙不止此數。則所化更是多了。我中國一年買香烟的錢。差不多有數千萬元。合了水旱烟的消費。更是不資。大家常說作事業沒有錢。何不把此項無益之費省去。二是毒害身體。無論何種烟內。其中都含菸精。只有多少的分別罷了。烟精是極毒之物。只消二釐。便可毒死人。一點便可毒死狗。烟管中烟油能毒死吸烟的人。日日受此。

人烟即管是中烟油能毒死

緣故吸烟的人。日日受此

毒。只因由漸而進。故不至一時喪命。但其毒積在身內。遲早終有效驗。心肺腎胃腦皆易患疾病。二目失明。癩狂癱瘓之症。多因此而起。我人何苦用金錢去買此毒物。少年子弟吸烟。受害更烈。因能阻其身體發長。使之體氣虛弱。所以外國律法。不准兒童吸烟。我國男女童子。多喜效大人吸菸。若不速行禁止。是使種愈弱。國愈衰也。可不懼哉。三是損害事業。大凡吸烟之人。其腦力目力心臟之運動。手足之伶俐。俱不及不吸烟者。所以西國招兵之規則。不收吸烟之人。因其放槍作事。都不穩足。美國鐵路公司。不准雇用吸烟之人。因其目力手力俱已受損。必至誤事。又有大學校數區。屢次查驗。知學生之吸烟者。比不吸烟者。件件皆遜。由此可見吸烟妨礙職業。吾人欲求事業之成功。必不可吸烟。四是敗壞道德。人一吸烟。品性暗中受損。羞恥之心。是非之心。決定之力。皆比前爲劣。所以易於犯罪作惡。西國善士。在監獄內細心查核。見少年犯罪之人。大半吸烟之癮甚重。卽是證據。五是遺害子孫。格致家查得實據。知吸烟之毒。不但可害本身。兼害兒孫。常見少年生而耳目不明。腦力遲鈍。實因上代吸烟所致。子弟無罪。受此惡果。吾人之心。何以能安。以上五害。惟望閱者細心思。

則菸之當戒。不待多言。

酒之爲物。其來已久。各處製造。種類繁多。大概可分燒酒與紹酒二大類。其中含有酒精。多少不一。喝酒要醉。卽因受了酒精之毒。原來酒精是件毒質。其性猛烈。遇火能燒。酒愈濃。其所含之酒精愈多。醉人愈易。頂好之膏粱燒酒。內中含酒精大半。純酒精。兇至不能入口。平常之酒。飲之成癮。亦因酒精之故。酒精一入人身。使血液速流。心經增跳。皮膚與內膜放鬆。消化停滯。腦筋麻木。久飲不止。則心肝胃肺腎腦無不漸損。而百病叢生矣。最多見者。爲酒隔癆。癆反胃。腫漲癰癩等症。而且飲酒之人。一經刀創。較他人更危。凡遇傳染病。比他人易染。飲酒者何苦貪杯。減少自己抵拒疾病之能力。酒不但害身體。更害心思。飲酒之人。其學問之工夫。思想之能力。均因此減少。細巧之手工。皆不能作。其人之品性。因而變壞。漸成酒之奴隸。家人子女。一概不顧。惟知自縱其慾。心中之惡念。如淫邪驕傲兇殘妒忌等。一一爲酒所激動。隨意所之。不知顧忌。此酒醉之後。所以無惡不作也。卽使飲酒之後。不至闖禍。然以有用之金錢。用於無益之地。使家人衣食不足。長居貧賤。卽此一端。便可算爲惡了。豈可不戒。更有可

怕者。卽飲酒之人。其後裔必受酒之害。西國醫學家細心考查。知兒童生而殘廢癩癩。精神不足。腦筋不清。大半爲上代飲酒之故。吾人不爲本身計。獨不當爲子孫計乎。常人每謂酒可致煖。不知此乃大誤。因酒方下肚。催血速流。身體似乎覺煖。但止暫時。其後身體寒冷。反較不飲之時爲甚也。又謂酒可補力。所以害可少喫飯。多飲酒。不知初飲酒時。人身氣力一時覺得健旺。此便是酒能欺人之處。因爲他把精神提起。一時顯出。所以見得健旺。那知過了一刻。氣力全無。須休息久之。方可復原。酒又何嘗增人之氣力。總而言之。前代之人。此理不甚明白。常以酒爲佳品。今則科學日精。查考日細。酒之害處。一一清楚。知其真是無益有害之物。決不宜當作飲料喝。

以上略言烟酒之害。句句都是真言。都有佐證。望讀者留意。決定三項志願。努力實行。一此後不再吸烟飲酒。二勸導友朋戒絕。并且以身作則。以望後生子弟不染此習。三設立戒煙成酒之會。廣爲勸導。此亦加添社會幸福之一法也。

衛生新義 中國與紙菸二書

治癆善法

吾人一聞某處有大戰事。死傷數十萬人。便驚嘆得了不得。又如聞某處有鼠疫病。殺人數萬。又駭愕異常。因其一時殺人如許之多也。但有一種病症。每時每刻無不殺人在中國。至少每年殺八十萬人在天下各國。每年共計殺三百萬人。時辰鐘每過一分。計殺六人。更無他病。從古到今。時時不斷。且所殺者大半爲青年有用之人。你想可慘不可慘。但若世人都醒悟過來。協力同心。滅除此病。則不久便可滅盡。且其法亦不難。請問讀者願意輔助否。所說的病。卽人皆知之癆病是也。

肺癆俗稱癆瘵。又曰內傷損症。其根卽在肺部。有無數極細之病毒。名曰細菌。因其似細菌。而細人目不得見之。化生日多。腐爛肺體。且發出毒液。和入周身之血中。使人由漸衰弱。

起咳嗽潮熱盜汗吐血諸病象。愈久愈無膂力。終則不治。

癆症之起。人每不覺。惟知精神不佳。胃口稍損。故恒以爲無他。直待瘠瘦枯黃。飲食無味。或吐血壯熱臥床無力。始延醫調治。則其病已成。難以挽救。所以凡人皆宜留意。若自覺作事易乏。或下午發熱。或咳嗽久而不愈。卽宜請西醫診視。以定肺部有損與否。且必再三查驗。不可大意。因癆症初起。一治便愈。若漫

不經心。耽擱時日。則病已成。不易救治矣。其病之來。不易覺察。故愈宜注意。癆症乃由傳染而起。人之身體。因重病之後。或養生不慎。或操作過度。積久。轉弱。肺部一沾病毒。便由此起病。病毒之入肺。乃因患此病者。痰中含有無數病毒。若隨意唾痰於地。痰乾之後。病毒和於灰塵。飛揚空中。體弱之人。在呼吸時。吸入肺中。積久。則起癆症。癆病之毒。亦易由蒼蠅之足。沾於食物。病者所用之杯。盃巾。帕。常黏病毒。他人用之。亦可傳染。凡病人。不知消滅病毒。其同居之人。必易染及。每見一家之人。先後得此病而亡。即因此故。吾人當牢記。如無外來之病毒。入肺。則決不患癆症。即偶有少數病毒。入體。尚無大礙。惟久與病者接近。其人不或居病者前住之室內。此室未則最是危險。不可不戒。防免癆症之法。可分六條。一。人人宜講個人衛生。飲食得宜。起居有時。勞動肢體。深長呼吸。節慾平氣。戒酒禁烟。務使身體健康。則病毒不能侵入。個人衛生之法多灰塵之工業。不宜作。多灰塵之處。不宜往。二。唾痰宜唾入痰盂。後加濃鹼水。煮沸。則癆病之毒。盡死。不再害人。或唾於厚草紙上。用火燒燬。切不可沾手及他物。亦不可唾在地板及路中。因癆毒不死。隨風散布。不但可害未病之人。

詳見公益講話第一

卽已病之人再受毒病入肺。病亦加重。(四)病人所用之盥盥箸勺。巾帕面盆等物。他人不可取用。且當時時以沸水洗之。(五)小兒體氣未充。比大人易受病毒。所以不可使親近患癆之人。亦不許人嗅其面孔。更告以勿用口含錢釘等物。亦勿食他人之食餘。(六)患瘰癧及穿骨流疽者。所流之膿水。其毒與癆毒無異。亦宜用前法除滅。凡已病與未病者。如能照以上所開六條方法。則癆症不至傳延。

萬一不幸得了此病。則不可慌張。宜訪尋高明西醫。靜心調治。或到專治肺病之醫院內。日本國有之。江西北牛嶺普仁醫院專治肺癆。安居調養。更爲妥當。病人宜切記以下數件。

事情(一)肺癆雖爲重症。不設法醫治。則必致命。但如合法調治。則恒可挽救。近來已有多人。雖患肺癆。仍得健康。可以爲證。所以心內不可愁煩。(二)此病非藥力所能愈。世俗所稱一切單方。俱不可信。非經醫士開方。不可輕易服藥。(三)此病治愈最需時。少則數月。多則數年。病者不可性急。亦勿輕聽人言。東奔西走。反至疲乏。惟謹從明醫之言。耐心調理。斯爲上策。(四)治癆之法。只有三字。一曰氣。二曰食。三曰息。凡患病者。日夜宜居清氣之中。最好晝夜坐臥在廊下。而南有日光。而無寒風之處。如居屋內。則臥室之內。不得有他人同息窗。

戶晝夜開敞。且多見日光。方爲合宜。最忌污穢暗濕。多人同居。門窗緊閉。此氣
字訣也。食品宜清潔。牛乳鷄子白米麪食。大豆牛羊肉爲上。豬肉鷄鴨魚類次
之。火腿可食水果不妨多食。胡桃杏仁花生松子等亦佳。食時宜細嚼緩嚥。適可而
止。忌食過度。忌食不消化。忌飲酒吸烟。此食字訣也。魚肝油可服。參茸等不必服。病者如有
吐血發熱精神疲乏等病象。宜日夜靜臥。或倚於眠椅。不可行走坐立。以待病
象盡無。而後復原。雖臥至六月一年。亦不可生厭。此息字訣也。善用此三法者。
其病可治。

早先之人不知治癆病之善法。妄投藥石。或不肯靜養。所以傷人甚多。爲百病
中之最兇者。近五十年來。西國講求治癆之法。日精一日。專門醫治肺癆之院。
亦日多一日。所以因此症而死之人。其數大減。有等地方。竟比前減至一半。吾
國每年病此而死者。有八十萬人之多。病者有三百二十萬人之多。若不大家
協力除滅此病。則弱種衰國亡家絕嗣之禍。必至日增。吾願閱者人人傳說。共
守防免之法。以期終能撲滅此人類之大敵。防治肺癆之法詳見本書。

防病傳染簡說

人生免不了疾病。但疾病亦有兩種分別。一是從身內自起的。譬如胃痛癱瘋。是因胃與腦筋有了損傷。不能盡職。一是從身外傳來的。譬如瘟疫天痘。必先有別人患此。然後延及我身。不然是一定不會自發的。此等傳來的病。便叫作傳染病。在世上所害死的人。其數最多。如三十年前。霍亂吐瀉。蔓延浙東。死者十萬人。但傳染病皆可設法防免。則不至多夭折。所以本篇略言其法。使衆共曉。以滅其害。

傳染病所以能傳延之故。皆因患病者在呼吸。涕唾。便溺。膿涎之內。含有最細之病毒。不能見之。由空氣用具。食品飲料及蟲類。廣傳於人。此病毒乃極微之生物若能設法消滅病毒。或不使近

我身體。則吾人決不至患此類病。以下所論防免之法。皆以此意為根本。

天痘一名天花。此為殺人最多之重病。患者之痰涕皮膚。俱有病毒。自空氣與各色物件。凡病人所觸傳染於人。防免之法。惟在早種牛痘。小孩在一歲之內。即宜種牛痘。以後每過五年重

種一次。可免天痘。中國種痘舊法。危險殊甚。今有牛痘。不宜再用。凡患天痘之人。應與無病之人隔離。隔離之意。詳見下文。俗謂出痘者不可見生人。其實則生人不宜見出痘者耳。

喉痧一名白喉。又患此病者。身體發熱。喉間腫痛。窺之可見白色假皮。宜急延西醫。用抵毒苗。一名櫻射入皮膚。早治可保無患。太遲則恐不及。患病者宜隔離。因病者呼出之氣。

能傳染他人。病者所觸之衣物。未經消毒。消毒之法詳見下文。他人不可服用。凡人一覺喉間腫痛。

即請西醫用抵毒苗射入皮膚。是萬全之策。

霍亂一名虎列刺症。此為急烈重症。患者多不治。病毒由吐瀉之物散布。飲料食品而傳。

播或因蠅足沾帶。所以病人宜隔離。所吐瀉之物。必和以消毒藥水。深埋土中。不可入廁。未

病者防免之法。戒食生冷。惟飲熱茶。食熱飯。熱肴。不使蒼蠅棲於食品之上。他人用過之杯

盃。勺。箸。衣服。一概不用。食時必先洗手。又泄瀉之症。亦可按此法防免。

瘟疹子紅熱症。此症與瘡子相似。小兒多患之。身體壯熱。喉痛。發大塊紅癰。症非極險。但易

傳人。病毒由汗溺呼吸。剝脫皮膚而傳。患者必須隔離。病人所用之衣物。宜先消毒。

鼠疫一名黑死病。此為急烈重症。閩廣二省多見。患者難治。病毒由鼠身之蚤而傳。防免之法。首

在畜貓滅鼠。

赤白痢疾。夏秋之間盛行。病毒由病人之糞散布水中土內。以及菜果之面。或由蠅足沾

於食物。防免之法。與霍亂同。

傷寒一名發疹。此症由貧乏污穢而起。大兵飢荒之後盛行。傳染極速。發熱之期。以十四

日至二十一日為度。常發紫癰。每易致命。其病毒由空氣而傳。但稍遠則毒力驟減。防免之

法。惟在使病人隔離。霍亂亦能傳此症。

漏底傷寒。一名小腸瘻熱症。又名腸窒扶斯。此亦危症。與傷寒性異。而易相混。常有泄瀉。為其特異之點。

頗易致命。病毒不由空氣而傳。乃由泄瀉之物沾染井河之水。蠅蛤菜果牛乳灰塵。由飲食呼吸入人口腹。或由蠅足沾於食物。防免之法。與霍亂同。病人不必隔離。而其衣被及所觸之物。均須消毒。糞溺遺於專器。立用藥水消毒。埋於地中。不可傾入廁內。

肺癆。又名內傷。又曰癆損。此症之傳染。與前諸症略異。其勢緩。故人不覺。然其廣延致命。實為衆病

之首。病毒在痰涎之中。吐於地面。待乾則和於灰塵。飛揚空中。人吸入之多。則致病。防免之法。宜多居戶外。不近灰塵。飛揚之處。病者用過之杯盤勺箸。手帕衣被。書籍房室。必先消毒。他人方可用。病者之痰涎。宜受以專器。用火焚燬。或煮沸而傾之。病者不必隔離。但小兒不宜與病者同居。亦不宜親近。患穿骨流疽與癰癰者之膿液。宜與患癆者之痰。同法毀滅。如世界人人能合法焚燬痰涎。則癆症不久可絕。防免之法詳見公益講話第五

瘡疾。一曰瘡。一曰瘰癧。此症之毒。由一種蚊及水土而傳。防免之法。在居處高爽。勿近池沼水田。夏日

必用紗帳。或預服金雞納霜。

腳氣。一曰腳氣。一曰腳病。此症雖非傳染病。而常見數人一時同患之。防免之法。在多食黃糙米。大豆。菜

蔬。眼癰。患者眼痛胞腫。時垂濃淚。致人失明。最是苦痛。防免之法。他人用過之手巾。不可近

目。手非先洗淨。不可擦目。病者當以絨布拭目。抹後卽行焚燬。一目有疾。他目須用淨布遮掩。手指一與病目相觸。卽當洗淨。

防免傳染病公用之法有二。一曰隔離。卽令病者獨居醫院一室之內。除醫者與侍病者之外。他人一概不准出入。侍病者由病室出外。亦必換衣洗手。則病毒不得傳出。自不蔓延。如病人不能入病院。則在家中。亦當仿此辦理。二曰消毒。病人所居之室。前後閉門。塞隙。室內置水一桶。水面浮洋鐵盆。盆內置硫黃末十餘兩。置燃炭一塊於其內。卽封門牖。一日薰之。二次。始保平安。病人用過之衣被枕褥。宜以鹼水煮透。方可再用。病室中之什物器具。宜用沸熱鹼水滌洗。病人之糞溺痰涎。均宜注以加播匿酸。藥一曰石炭酸。西藥店中有之。消其病毒。然後深埋地中。惟患癆者之痰。必須燒燬。或和濃鹼水煮沸。其毒方消。以上所言甚爲簡略淺近。以期到處可行。然句句都是要語。如盡力遵照。則可防免各等重病。病人已俱得幸福。

清潔之要

世界各國之人。自野蠻至文明。程度不齊。有一件事。甚足表明文明之高下。卽人民之清潔是也。大凡文明之國。其人身家城市。都是非常潔淨。吾國幾千年來。已是有教化之國。然於清潔一道。比東西洋各國。還差得多。所以國民受了許多害處。并且爲外人所輕看。皆因不講清潔之故。所以在下此番講話。要請大家注意。

清潔第一件好處。就是可免疾病。因爲人類種種病痛。多由不乾淨之故。若能講求清潔。事事周到。可說世間疾病十分中。要去了九分。清潔第二件好處。就是教人白重大。凡人衣服居處。不能乾淨。其人的品格。亦不能高尚。惟有力求清潔的人。其性與善良接近。所以教育家每教兒童入學。先把手臉衣服收拾清楚。說是與他的行爲很有關係。卽是此意。清潔第三件好處。就是使人開懷。因爲無論何人。都把清潔算爲悅目之事。污穢乃可厭之物。天生美物如日光。清氣山川草木。無不異常清潔。人求快樂。自必以清潔爲要。

身體必須清潔。周身皮膚。盡是汗孔。時時出汗。冬少夏多。汗乃身內廢料。不宜黏著身體。所以每日宜用溫水沐浴一次。且用肥皂擦洗乾淨。卽在冬寒之際。

至少亦必七日一次。溫水浴後。用冷水一二勺。倒在胸背後。用乾手巾抹乾。更是有益。我國之人。有一生不浴者。以為笑話。手足更宜勤洗。每餐飯前。宜洗手。每夜

宜洗足。頭髮亦宜按時沐濯。牙齒於每飯後。宜用牙刷刷淨。以免食物細屑。嵌

在齒縫。腐臭傷牙鼻耳之垢。宜用軟巾拭除。世俗令整容匠取耳垢作

當留長甲。下所留之垢。多含病毒。務宜洗淨。俗語有指甲毒之事。宜戒。指甲不

肥皂均忌用。以免病之傳染。浴室澡洗。亦有危險。不如在家沐浴為妥。

衣服必須清潔。貼身襯衣。受汗最多。若久著不換。則衣上之污質。擦在汗管之

而易使人病。所以必宜勤換。外罩單夾衣。亦當按時洗刷。去其塵垢。棉衣皮裘

被褥枕墊。當時時在日光中曬晾。因日光之力。能消滅一切病毒。也被褥外宜

加單套。以便換洗。他人衣服。店鋪舊貨。必先經消毒之法。方可服用。消毒法見公益講話

第四人生服御補舊。均不要緊。惟宜以清潔為事。

飲食必須清潔。日常所用之水。無論取於井河。均先煮沸。方可入口。行路之時。

口雖渴。勿喝河溪池塘之生水。止可飲茶。吾國夏日。施茶之舉。實為善事。生食之物。外皮多黏

病毒。宜用冷開水洗淨。或削去其皮。方可取食。街中出賣之西瓜涼粉等。常含

病毒。決不宜入口。熟食肴饌。則買歸之後。先當蒸過。乃可免患。庖廚之內。宜戒

除腐敗及自死之物。魚肉菜蔬均須洗淨煮熟。食之始能無恙。夏日物易變壞。肴饌勿留至隔宿。隔宿則必再煮而後食。蒼蠅之足與糞可傳極重之症。如漏底傷

寒霍亂吐瀉等症。蠅皆傳之。

故食物宜罩覆勿爲所棲。遇有疾病流行之時則一切生冷概

不入口。惟飲熱茶。食熱飯。熱肴則病不易染。他人用過之盃箸非經洗淨不宜即用。菸酒二物含有毒質。以戒絕爲佳。茶與咖啡亦不宜多飲。

居處必宜清潔。房屋宜高燥。不與糞穢汚池切近。宜向南宜開窗戶。使日光空氣多入室內。則可消除病毒。日夜宜敞窗戶。以洩濁氣。而得清氣。因清氣實爲健康之至寶也。室中時時掃除。桌案灰塵宜以濕布揩拭。勿用毛帚拍拂。掃地宜先灑水。使塵不揚。或用濕布拖抹。因灰塵皆滿含病毒。拂掃則揚至空中。人吸入之。易於成病。糞穢痰吐宜有一定儲受之器具。上宜加蓋。按時傾除。用火燒燬。或深埋土中。以免腐敗。聚蠅爲疾病之媒。蚊蟲多傳瘧疾。家宅附近之無用積水。盡當填塞。或稍注火油於面。則蚊不能生。宜蓄貓以驅鼠。因鼠能傳染鼠疫症也。凡遷居最宜審慎。必細訪向日居者並無傳染之症。何者爲傳染症。見公益講話第四

次又細爲洗濯。坊以白堊方可居住。

言語必須清潔。外面事物固件件要好。自己言行更是要緊。可笑國人言語最

是污穢。每喜以齷齪之事。作爲談笑之資。動輒詈人。其語絕穢。按世界各國。詈斥之語。中國算爲最下。乃國人日處其中。習焉不察。非但鄉愚村民。視同故常。卽號稱士紳者。亦不能免。子細自省。人格何在。改革陋俗。此乃切近之一端。願一般人士。留意爲要。

心思必須清潔。人之心。不可存邪淫之念。以其爲姦惡之引子。且暗損元神也。少年之人。於一切淫書淫畫。豔詩麗詞。均不可寓目。以靜心思。而節嗜慾。凡胸懷污念者。其人無論若何。決不能成事業。自愛其身者。幸勿蹈此自殺之途。世上人人有改良惡俗之責任。清潔之要。大家皆宜注意。爲家長者。宜訓其家人。爲教員者。宜勉其學生。爲官吏者。可設法提倡。爲紳士者。宜協力贊助。務使全國人民。內外清潔。可增身心無量幸福。努力實行。以消除我中國人不潔淨之劣名。得與世界大國之民。並駕齊驅。更得爲上帝之兒女。因惟心中清潔者。始可對晤上帝也。

公衆衛生

衛生兩個字大抵人都見過。然而內中的意義未必人人理會。要曉得衛生的意思就是加人的年壽。增人的能力。免去疾病。多享快樂。實爲人生所當留意的第一件事。凡一國的人民若能都講衛生。則國家可以興盛。產業可以增多。生計可以富裕。所以有志之士不可不研究衛生之法。我國向來雖有延年益壽之思想。但於衛生的知識所缺甚多。各處城鎮鄉村每見污穢堆積。人民病夭不知躑躅了多少。生命耗費了多少。資財國家一向積弱不振。此亦其中一原因也。今欲挽回積弱。振興國勢。則衛生一事實爲要著。衛生不但須各人自己謹守天然定律。亦必須社會衆人一同努力。改革惡習。兩方面合同進行。方能奏功。所以個人衛生與公衆衛生實當並重。個人衛生之法已見公益講話第一

吾人講論公衆衛生。先須明白。世人目下的年齡可以增添多數的疾病。可以消除此事。確有實據。並非空談。歐洲有瑞典國。其人民年壽之中數是五十二歲。印度國人只有二十五歲。若問何以相差如許之多。只因印度不知講究衛生。生所以壽數促短。又如英國在八十年前。每年千人之中死二十五人。今因講究衛生之法。每千人中只死十五人。美國有一新城。事事講究合乎衛生。每千人中只死七人。此皆公衆衛生之明效也。吾國人民遺傳性頗佳。體質強固。如

速講公衆衛生之事。則可增之幸福。可減之疾病。其數定是無量。世多造福行善之士。望於此福此善。不可錯過。

公衆衛生有根本之法。與救濟之法。根本之法。乃先絕病之源。其大要有七事。一、飲料必須清潔。因有許多重病。乃由水中病毒入口之故。平常所用井。湖。江河池溪之水。均含若干污毒。生時決不可入口。必先煮沸。始可飲食。天水較淨。但仍不宜生飲。凡大城市宜速造自來水。方爲妥善。次則鑿新法之自流井。其水比平常之井。格外清潔。二、糞穢宜勤掃。除城市之中人家。櫛比糞穢易積。是以傾倒宜有一定之器具。日日須有夫役運送出外。糞溺以作肥料之用。污穢則當用火燒燬。其灰可作肥料。務使大街小巷。時時清潔。不留穢物。以免腐臭。而作疾病之源。三、溝渠必宜修築。凡居人之地。不可使地中積水不動。否則疾病定致叢生。且日用所餘之污水。亦賴溝渠宣洩。以免停滯。所以大街小巷。俱宜有完善溝渠。由枝達幹。通至郊外。遠處漸得變化。世之善士。多知修路之益。但開溝之功。實與修路無異。民居附近有污水積儲之池塘。宜設法填沒。四、食品當嚴行檢查。商人小販。每貪利昧理。常以有害之物出售。所以社會宜設檢查之人。凡病死之牲畜。腐敗之果蔬。及一切攙僞之食品。如牛乳和水均不可出售。以害用者。藥店禁賣害人之品。醫生必有確實證書。方許問世。五、人民之生活。

狀態詳細調查。凡城鎮居民之屋宇、職業、生計嗜好、如賭博、酒戶口、生卒、疾病、何

種病、症、死、亡、若、干、等

各項工廠客店之情形等。均宜按時清查。列爲表冊。因之可見衛生

上之缺點。易於喚醒大衆。六衛生之知識。廣行傳布。小學校內。宜以定期教授。衛生之常識。又勉勵教員實行。身體清潔之訓育。如洗手面、刷牙齒、梳頭髮等。事對於年長之男女。宜開演說會。講明衛生之重要。在本地之日報。可時時刊登關於衛生之論說。及新聞。其重要之條件。更宜刷印單張。挨戶分送。并張貼街頭巷尾。使衆共覽。七公衆病院。必宜設立。以便施種牛痘。診治貧病。一切保嬰療疾之事。均可由之擔任。

所說臨時救濟之法。宜注意者。專要截止救治各種傳染病。大凡傳染病。皆因患病者之身。有極微細之病毒。由各種方法轉傳於人。其中又分急緩二類。急傳之症。人一與病者相近。便可染著。其勢極速。病亦極險。如天痘、喉痧、鼠疫、瘟疹子。紅、又名、猩、紅、熱、症驚、驚、咳、霍亂等是也。所以知有患此等病之人。則除醫生看護之外。均宜遠避。緩傳之症。乃病人之毒。由便溺涎液洩於水土。或黏著物品。或蠅蚊攜帶。由口鼻皮膚入人體中。其勢略緩。但病情仍是沉重。不可忽略。如傷寒、漏底、傷寒、白痢、肺癆、瘡症等是也。救濟之法。分三大綱。一曰截止。如知某處有急性傳染病。則由該處而來之人物。均須檢查。有病者進院醫治。不準入本城。

鎮。無病者亦先用消毒法潔其衣物。方準入內。二曰隔離。如查得本城鎮有患急性傳染病者立即送入特設之病院內。由醫生醫治。常人不準來往接近。三曰消毒。患一切傳染病者之居室、衣服、用具必用藥水洗濯薰蒸。使病毒消盡。他人始可服用。

防傳染之法各症小異
詳見公益講話第四

以上畧言根本與救濟諸法。決非一人一家之力所能辦到。必要城鎮村鄉之人同心合辦。方能有濟。先宜設立機關。或由地方政府設立衛生局。專理以上所開各項事務。經費可由本地籌出。或一方有志士紳聯成團體。教導衆人實行衛生要件。吾國人民。囿於成見。上文所言諸事。一時不易信從。實行惟賴各方有志有識之士。苦口婆心。廣爲勸化。且逐漸試辦。待有實效。則人民由漸明白。自易變化。只消持之有恒。終無不可感動之人。吾曹惟在執定宗旨。知人生在世。不但要救自己。更是要救別人。方不負上帝所付託我的才智產業。不至虛度一生也。

個人衛生

一個人人生在世。全仗著有此身體。方能肩任大小事業。所以健康是件極要之事。如身體不知保養。至後來疾病纏身。甚至夭折天年。任你有許多才能。極好際遇。亦屬枉然。正如屋宇無有基地。樹木沒有了根本。如何能站立生長。況且身體不健旺。一世在痛苦之中。過日子。失了多少趣味。或要依賴他人。豈不是一件極可憐之事。所以奉勸世人。俱宜看重自己身體。講求養生之法。可免許多苦楚。可增多少快樂。並且亦是強國之根本。要曉得個人衛生之方法。其理甚是淺易。並非極難之事。只要吾人在日常起居之間。肯用一點心思。便可實踐得到。亦不像世俗所服丹藥丸散。必須費了大注銀錢。方能合服。今將個人衛生之法。略述大概。願讀者字字注意。

第一呼吸。必須得新鮮空氣。凡人生活之事。每分時須呼吸十八次。此事比飲食尤要。因飲食尚可隔數時。或一二日不進。若五分時不呼吸。人便不能活。所呼出的是身內用過之濁氣。所吸進的是天然之清氣。呼出之氣。不宜再吸。因其中含有毒質之故。山野之空氣。最是清潔。城市之氣。不免多帶灰塵污質。但戶外之氣。常比屋內之氣爲好。人宜多居戶外。少住屋內。如不得已而住在屋內。則宜時時開敞門窗。使室內空氣。常得調換。室中點燈。或燃煤炭。空氣尤易變壞。格外須留意換氣之事。臥室之中。不宜多人同臥一間。凡腐敗之物。發出

惡臭。不當藏在室中。每日早晚。宜在清氣之中。正立仰首。用大力呼吸。十次或二十次。練習深呼吸之功。可以強固肺經。免生疾病。呼吸之時。宜閉口。專用鼻透氣。

第二飲食。必須合宜。常人一日三餐。中間遇有食品。還要隨意胡喫。最易損害身體。大抵人只知有餓死之人。不知喫死之人。比餓死的更多。世上種種疾病。因喫食太多而起的。占了多數。所以喫食應有限定。至多每日三頓。中間不可再進食物。食品以素淨爲宜。少用油膩。白米麥麪豆薯。最能養生。三餐以之爲主。其餘魚肉果蔬。只用少量。每次進食。以三四種爲限。食時不可太急。宜將食物留在口中。細細咀嚼。然後咽下。一覺半飽。即行停止。切不可使胃膨脹。疲乏之時。不宜進食。先休息一二小時。方可再進。臨臥之前。三小時中。亦不宜進食。因其妨礙睡眠也。日常作事輕易。不多勞力。久坐少動之人。進食皆宜較少。生煎油炒和味香料。均不宜多食。因此等適口之品。正是暗損精氣之物。惟沸過之清水。每日宜飲六至十盃。可洗腸胃之積穢。最是有益。每食之後。宜刷牙齒。以免牙齒爛壞。

第三起居。宜有一定規則。每日早晨起身宜早。晚間臥息。不宜過十時之後。每日所辦之事。如多坐少動。則宜有一二時在戶外散步。或作合宜之運動。如騎馬划舟登山擊球。均爲有益之運動。晚間不當多辦事。宜與家人朋友圍坐談笑。或以音樂遊戲之事。活動心思。平日所執之業。如本爲勞力者。則晚間與餘暇。當作用心之事。如閱書弈棋等皆佳。每夜臥息。以八時爲度。少則六七時。眠時不宜以被覆首。一人宜眠一牀。卽小孩亦不宜與大人同臥。因

兩面俱受損害也。睡熟時亦宜閉口。用鼻呼吸。中年以上之人。每日午飯之後。宜在榻椅休息片時。培養精神。則下午作事。氣力更佳。逢安息日。休止常工。禮拜上帝。修養心靈。不但有益道德。實亦有益身體。

第四身體衣服必須清潔。溫水沐浴。夏秋每日一次。冬日寒冷。亦必七日一次。飯後一二時內不宜沐浴。溫水浴之後。如用手巾蘸冷水磨擦全身。或上半身後用乾手巾抹乾。可激動皮膚之能力。加身體之健康。且爲免傷風之善法。頭髮與耳鼻之垢污。常用巾洗拭。指甲不可留長。食前宜先洗手。衣服當時時洗濯。衣服之質料不宜過厚。以寬鬆多孔隙者爲佳。體裁宜寬鬆。不可緊壓身體。著衣宜稍涼。不可太暖。天氣變遷。宜即時更換。不可熬冷熬熱。按日宜如廁一次。定時爲之。更屬有益。房屋宜高燥清潔。且以多曬日光爲要。陰濕幽暗之屋不可居住。痰涕宜吐入器內。設法消毒。不可隨處亂吐。消毒之法見公

益講話第四

第五私慾必須節制。一切憂慮煩惱。忿怒恐懼。妒忌驚駭等心思。皆不合中正之道。大足傷人之精神。故宜切戒。常存快樂和平安閑愛人之心。遇有不如意之事。要自己排遣。且信上帝主持世界之萬事。吾人只當盡自己之本分。其餘外來之事。不必煩慮。色慾一事。更宜節制。一切搖動慾念之事物。當遠引避。以免發動之機會。身體困乏。或患病之時。當絕慾獨宿。閉塞精氣。堅固元神。每日宜有一定之職業。切勿閑惰。

第六傳染病必須防備。百病之中。有幾種最易傳染。卽如天痘、猩紅熱症、俗名大疹、子瘟、疹、子喉痧、

鼠疫等。

一名腸
室扶斯

能從空氣而傳染。故凡有患此者之地不宜接近。次者如霍亂、傷寒、

一名回
歸熱

壞熱症。

則從飲料食物而傳染。所以生水決不可飲。市上所購之食品。

必先煮熟蒸透。方可入口。生食之物。當用冷開水洗淨。或削去其皮。較爲穩妥。本地遇有傳

染病盛行之時。宜暫時戒食生菜生果。蒼蠅之足善傳諸病。蚤與鼠能傳瘟疫。蚊能傳瘧疾。

講養生者皆當撲滅。他人所用之盂箸、手巾、衣被、非經沸水泡洗。不宜即用。公用之手巾。切

不可用以揩眼。以免病毒入目。

第七有毒嗜好品。必宜戒絕。酒類無論濃淡。是本國產。或西洋貨。均含醇毒。切不可飲。菸類

皆含尼哥丁毒質。亦不宜吸。茶、咖啡。可等物。含醉性質。以戒盡爲上法。

凡人能實行前開七條。百病可減。年壽可延。偶有小小不爽。只消減節飲食。靜臥休息。不必

妄服藥餌。市上所賣諸藥。自夸功效。皆營
利。欺人之物。服之有害無益。便能痊愈。吾人當知人壽葆之則長。促之則

短。按科學家所考定。人可活至一百二十餘歲。今人所以少得如此長壽者。皆因平日未曾

照天然定例起居食息。自己促短之也。惟願讀者皆能善於養生。享上帝賜人應得之壽。衛生

要理詳見衛生新義衛生講
演集二書亦由本協會刊行